

PUFF DE ABÓBORA INDIANO

Orientações iniciais:

- Leia **ATENTAMENTE toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo
- Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

PUFF DE ABÓBORA INDIANO

INGREDIENTES

- 150g (1 xícara de chá) de abóbora cabotiá
- 1 xícara de chá de ricota esfarelada
- 2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (salsinha, cebolinha, alecrim)
- ½ xícara de chá de cebola branca
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres (de café) de sal
- ½ colher de café de pimenta do reino branca em pó
- 2 xícaras de chá de molho de tomate
- 1 garrafa de óleo de óleo

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. Descasque e cozinhe no vapor a abóbora até ficar macia, aproximadamente 15 minutos, e depois amasse-a com um garfo sobre uma peneira para eliminar a maior parte da água;
3. Coloque este purê em uma tigela e acrescente o molho de tomate, ricota, as ervas, a cebola, o alho e o cominho. Adicione o sal e a pimenta e misture bem;
4. Adicione a farinha aos poucos e misture bem. Caso necessário, acrescente aos poucos mais farinha, até que chegue em uma consistência adequada;
5. Em uma panela, aqueça o óleo;
6. Coloque de 3 a 4 bolinhos por vez; deixe-os até que fique dourado;

7. Após fritos, transfira-os para um prato com papel toalha, de modo a absorver o excesso de óleo;
8. Pese a preparação inteira e porcione.

Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula.